

КОПИЯ

Утверждаю
Генеральный директор ООО «Манго»
Р.Р. Латыпов

Согласовано

Заваруше И.Ф.

Меню

обеда для детей

обучающихся 1-4 классов

(7-11 лет)



МЕНЮ

номер порционка ассортиментур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
-------------------------------------	-------------------	---------	-------	------	---------------	-----------------------------

1 день **Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	60	1	3	4,6	49,8
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/ 10	4,6	7,2	10,5	123,3
ТТК 51	Плов из птицы	250	18,3	14,1	50,4	406
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	53	5,6	1,2	36,6	178,7
ИТОГО :		786	29,80	25,60	122,30	836,80

2 день **Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	5,1	3,9	15,1	117,7
ТТК 309	Картофель тушеный	170	3,4	12,5	24,6	226,7
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	12,9	15,4	8,6	222,6
ТТК 29	Кисель витаминный	200	0	0	26,3	105,7
542/16	Булочка зерновая	59	4,7	1,9	29,3	152,5
ИТОГО :		732	26,10	33,70	103,90	825,20

3 день **Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	100	1,6	5	7,6	83
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 479	Котлета из индейки	90	18,2	7,3	12	158,5
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,2	5	37,7	224,4
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	45	4,7	1	31	151,7
ИТОГО :		818	39,70	24,80	122,50	846,60

4 день **Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

138/04	Суп картофельный с пшеничной крупой с курицей (200/12,5)	200/12,5	5,3	4,3	16,4	125,8
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	50/50	15,2	21,8	6	281
ТТК 188	Сок	200	0	0	27,4	110
ТТК 7	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		713	32,30	33,00	107,00	858,80

5 день **Обед детей, обучающихся в 1-4 классах**

ТТК 45	Огурец свежий	60	0,5	0	2	9,6
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с мясом индейки со сметаной	200/12,5/ 10	5,7	7	13,9	143,4
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	13,1	13,6	14	228,7
ТТК 20	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7

булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	56	5,9	1,2	38,6	188,8
ИТОГО :	779	28,60	30,10	110,30	837,20

№ п/п	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
6 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах						
129/04	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной (200/10)	200/10	1,6	5,6	6,1	83,1
ТТК 386	Бефстроганов (мясо индейки)	50/50	17,4	12,5	5,6	196,7
ТТК 57	Рис припущенный	160	3,7	4,5	37,6	209,6
ТТК 183	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	59	6,2	1,3	40,7	198,9
ИТОГО :		729	29,20	23,90	120,20	805,30

7 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах						
ТТК82	Суп картофельный с горохом с мясом индейки	200/12,5	8,3	5,7	15,6	148
ТТК 451	Биточек	90	16,1	12,4	14,8	233
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 231	Соус красный основной	30	0,2	0,5	1,7	13,2
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	56	4	1,2	24	123,2
ИТОГО :		739	37,00	25,60	111,90	827,10

8 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах						
ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	200	5	3,3	10,6	92,8
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,9	4,7	35,5	211,2
ТТК 234	Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 231	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 94	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81
542/16	Булочка зерновая	57	4,5	1,8	28,3	147,4
ИТОГО :		757	32,90	23,90	105,60	762,40

9 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах						
110	Борщ с квашеной капустой с курицей со сметаной (200/12,5/10)	200/12,5/ 10	4,5	7,2	10,1	123,2
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	90	14,4	10,4	8,3	184,7
ТТК 20	Картофельное пюре	160	3,4	8,8	23,2	201,6
185	Напиток из сока	200	0	0	23,6	90
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	47	4,9	1	32,4	158,4
ИТОГО :		720	27,20	27,40	97,60	757,90

10 день Обед детей, обучающихся в 1-4 классах						
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,1	5,8	13,9	116,7
ТТК 14	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	13,4	29,3	25,9	424
ТТК 35	Компот из яблок и апельсин	200	0,3	0,1	30,9	121
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5
ТТК 7	Батон	30	2,2	0,7	12,8	66
ИТОГО :		740	23,30	37,00	118,00	896,20